

Развитие вестибулярного аппарата у детей: список игр и упражнений, возрастные этапы развития

Ребенок учится переворачиваться и садиться, затем вставать и падать, делать первые шаги, осваивает бег, прыжки... Кажется, что это происходит само собой. На самом деле уверенно перемещаться в пространстве ему позволяет целый ряд органов чувств и систем организма. Наиболее важная роль в данном «оркестре» принадлежит вестибулярному аппарату. Без его правильного формирования невозможно нормальное развитие двигательной активности малыша. Вот почему так необходимы специальные игры и ежедневные тренировки с самого раннего возраста.

Вестибулярный аппарат – какой он?

Вестибулярный аппарат относится к анализирующим органам. Являясь частью внутреннего уха, он находится внутри височной кости. Вестибулярная система регулирует:

- чувство равновесия;
- способность ориентироваться, определяя положение организма;
- распределение веса при ходьбе, других движениях;
- ощущения при вращении, переворотах;
- зрительные реакции.

Каждый возрастной период очень важен для развития вестибулярного аппарата. Предлагаем вам простые упражнения которые можно использовать дома ежедневно.

Развитие до 1 года: подготовка к первым шагам

Основы движений закладываются до рождения, во время беременности. Амниотическая жидкость смягчает колебания тела мамы, помогая малышу делать первые повороты. Создается эффект плавного покачивания, включая передачу сигналов движения. Этот процесс можно считать начальными тренировками, которые покажут, как развить вестибулярный аппарат. Правила их проведения следующие:

- Первые месяцы жизни малыши проводят, тесно контактируя с родителями. Занятия проходят на маминых руках.
- Самочувствие маленького спортсмена нужно контролировать.
- Продолжительность первых занятий – не более 15 секунд, постепенно время увеличивается до 45 секунд.
- Плач – признак недовольства, сигнал прекратить упражнение.

Мягкое покачивание

Ребенок находится в горизонтальном или вертикальном положении. Производятся плавные качающие движения слева направо, сверху вниз.

Движение по кругу

Один из родителей ходит по часовой стрелке и в обратном направлении, держа младенца на руках.

Имитация полета

Малыш лежит животиком вниз на маминой руке. На весу производятся движения вперед – назад.

Занятия с футболом

Ребенка, уложив на мяч, мягко качают в разных направлениях. Положение тела можно менять.

Развитие от 1 до 2 лет: ходим и бегаем

Промежуток от 1 до 2 лет – время активного движения. Дети начинают уверенно ходить, бегать, прыгать. Появляется возможность включить новые упражнения для тренировки.

Аттракционы

Качели, карусели – любимое развлечение, которое влияет на развитие вестибулярного аппарата у детей. Родителям стоит поощрять игру, контролируя интенсивность раскачивания и безопасность ребенка. Не следует оставлять малыша одного, помня о возможности травмы.

Игры с мячом

Пригодится маленький тряпичный мячик. Простые движения хорошо развивают координацию и скорость реакций. Можно не только подбрасывать мяч, но и катать ножкой; наклонившись низко, поднимать с земли.

Висы

В качестве упражнения для тренировки можно использовать турники, гимнастические кольца, руки родителей. Детям нравится висеть. Безопасность требует страховки взрослыми. На гимнастических снарядах выполняются простые упражнения: раскачивание, подъем ног, подтягивание с поддержкой взрослого. Занятия не должны быть излишне длительными.

Велосипед

Натренировать вестибулярный аппарат поможет катание на велосипеде. Первые велопогулки полностью зависят от родителей. Велосипеды для малышей напоминают коляску, отличаясь большей возможностью обзора. По мере развития навыка конструкция велосипеда меняется.

Подготовила психолог в социальной сфере Полянская В.Н.